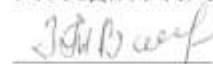


Согласовано

Методист ИМЦ МКУ «Куюргазинский РОО»

 Т. В. Заболотная



Утверждаю

Директор МБОУ ООШ с. Якупово

 С. У. Туйгильдин

Примерное 2 –х недельное меню для детей с 7 до 11 лет
осенне-зимний сезон (2 вариант)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Осень-зима**
 Категория: **Учащиеся 7-10 лет**
 Диета: **I смена**

1-ая неделя/ Понедельник

Обед														
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,27	9,33	38,67	244	0,07	0,03	0,01		12,64		19,2	0,73
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	0,3	3	2,48	24	55	18	67
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего Обед			26,74	30,47	126,03	853	0,41	1,53	3,01	2,48	146,83	473,18	76,23	71,34
Всего день			50,12	47,44	205,64	1 400	0,62	1,8	3,01	2,89	290,37	772,36	132,96	527,25

1-ая неделя/Вторник

	Обед													
Д07АБ19	Салат из белокачанной капусты	40	0,9	0,7	9	42	0,01	8,66			23,53		8,21	0,3
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	10,67	25,33	244	0,07				12	91,17	18,01	0,96
Д07РЭ19	Жаркое по-домашнему	150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБП45	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего Обед			25,4	29,05	96,9	778	0,26	15,44			152,91	388,62	81,39	6,84
Всего день			38,6	39,3	172,62	1 235	0,42	57,08	0,1		433,62	677,8	117,04	12,49

1-ая неделя/Среда

Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	10,67	28	225	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51
Д07АА19	Картофель отварной с маслом	150	3	3,3	22,5	134	0,13	6,2			14,3	174,16	32	1,26
Д07КБКК	Котлеты рубленные из куриного филе	60	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,2			10,93	75,6		0,89
Д10СВ21	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная съябина)"С"*	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	20,0			40	60	0,3	39,68
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего Обед			18,48	26,59	93,86	762	0,32	14,3			184,1	474,96	54,1	44,96
Всего день			41,77	35,15	167,84	1 274	0,43	42,14	0,1		415,83	567,36	90,2	49,07

1-ая неделя/Четверг

	Обед													
Д07АЖ19	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,84			7,65		9,24	0,32
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	12	38,53	252	0,03	0,67	0,01		23,6	96,2	16,28	0,77
Д12ЕСМИ	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	4,32	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,34
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего Обед			14,82	19,85	119,18	711	0,3	2,52	0,01		144,24	246,2	122,99	6,64
Всего день			41,14	46,33	172,7	1 282	0,45	3,64	0,01		393,44	743,28	170,83	11,75

1-ая неделя/Пятница

Обед														
Д07МХ19	Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47
Д07БО19	Рыба запеченная с картофелем	150	13,36	10,18	11,27	191	0,1	0,45			46,24		27,11	0,88
Д07ЖР21	Компот из свежемороженой вишни "С"*	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	20			6,03			0,8
ХЛЕБП45	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питани)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
Всего Обед			26,78	49,22	113,17	795	0,25	43,24			297,84	124,79	68,89	4,62
Всего день			47,26	70,36	181,24	1 392	0,49	54,15			557,88	527,02	134,65	8,95

2-ая неделя/Понедельник

Обед														
Д07АИ19	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	25,55	7,47	0,48
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67
Д07ЕЛ19	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,8	3,8	40	213	0,19	8,48			74,41		69,1	3,25
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	50	14,71	16,31	6,12	230	0,06	1,26			21,11			2 295,06
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	0,23	20,1	3	2,48	24	55	18	67
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего Обед			37,8	40,94	126	893	0,66	17,47	3,01	2,74	235,79	299,94	121,83	2 619,57
Всего день			60,76	69,56	190,52	1 483	0,78	18,34	3,01	2,74	349,16	698,33	161,06	2 624,4

2-ая неделя/Вторник

Обед													
Д07РД20	Салат "Осень"(картофель/морковь/яблоко/кукуруза)	40	0,9	1,16	9,4	98	0,01	1,58			25,8	19,1	1,02
Д07РИ20	Суп с пшенной крупой	200	1,73	4,53	38,67	239	0,04	1,07	0,03		18,67	13,75	0,51
Д07РЦ19	Гуляш из отварного мяса	60	17,04	9,6	10,8	254	0,05	1,32			14,65	89,8	23,76
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5
Д10СВ21	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	0,68			40	60	0,3
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90	0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60	2,1
Всего Обед			28,32	21,94	111,85	959	0,32	15,08	0,03		221,41	508,75	85,41
Всего день			41,97	32,59	179,9	1 391	0,53	25,75	0,03		512,54	936,16	124,78

2-ая неделя/Среда

Обед														
Д07АД19	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	9,33	37,33	244	0,04	1,33	0,01		25,95	33,35	15,23	0,56
Д07КЛ19	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	20,0			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Д04ЙГ19	Йогурт(для детского питани)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
Всего Обед			26,83	31,72	131,1	947	0,19	3,57	0,01		328,08	453,54	87,48	5,21
Всего день			51,8	61,99	185,75	1 568	0,35	4,43	0,01		743,85	647,03	115,21	10,17

2-ая неделя/Четверг

Обед														
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,5	4,33	41,67	250	0,22	0,02			31,1	231	37,5	2,22
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48			69,56		53,9	1,57
Д07ЖО20	Фрикадельки из кур в томатном соусе	60/25	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54	72,18	13,25	1,03
Д07ЖЭ21	Напиток витаминизированный из вишни*	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	20			6,03			0,8
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Всего Обед			27,74	21,63	137,29	876	0,43	41,15			229,18	466,37	116,05	7,95
Всего день			44,78	31,01	196,39	1 279	0,7	41,8			497,24	712,97	245,19	15,26

2-ая неделя/Пятница													
Обед													
ДО7АЭ20	Салат "Морковьча школьный"(морковь/лук)	40	2	1	13,9	65	0,02	0,88	0,02		9,55	11,3	0,24
ДО7ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	12	16	44	220	0,01				1,33	0,13	1,33
ДО7КЖ19	Голубцы ленивые	90	7,95	3	13,5	210	0,03	3,09			26,16	51,8	1,19
Д10СВ21	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	20			40	60	39,68
ХЛЕБПШН	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90	0,01
ППРЕБРЖ	Хлеб ржаной(для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60	2,1
ДО7ФРУК	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	1,91
Всего Обед			28	22,42	114,06	774	0,19	14,66	0,02		177,79	272,93	43,79
Всего день			47,55	35,49	174,07	1 237	0,49	53,33	0,02		393,65	767,66	102,83
Итого			465,74	469,23	1 826,	13 542	5,28	302,45	6,3	5,63	4 587,57	7 049,96	1 394,7
Среднее за период			46,57	46,92	182,66	1 354	0,53	30,24	0,63	0,56	458,76	705	139,47

*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ
Учащиеся 7-11 лет

Сезон: Осень-зима

Диета: I смена

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на одного человека										В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт	
1	хлеб ржаной	80,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00
2	хлеб пшеничный	150,00	50,80	40,00	49,00	40,00	50,80	40,00	40,00	40,00	76,27	50,80	47,77
3	мука пшеничная	15,00	8,45				11,52	2,00	3,60		1,13	1,20	2,79
4	крупы, бобовые	45,00	35,00	48,00	23,17	84,40		114,60	40,00	35,00	90,88	4,50	47,55
5	макаронные изделия	15,00	56,25							40,00			10,43
6	картофель	188,00	60,00	140,00	206,67	16,00	221,48	80,00	195,42	24,00	50,00	188,75	118,23
7	овощи	280,00	70,17	73,00	83,60	124,20	54,80	107,60	52,80	146,20	77,71	109,05	89,91
8	фрукты	185,00		10,00	25,00		18,00		10,00		14,00	10,00	8,70
9	фрукты, сухие	15,00		18,00						18,00			3,60
10	соки фруктовые, напитки витаминные	200,00	18,00			300,00		18,00					33,60
11	мясо без костей	70,00		45,00		27,00	44,40	45,00	36,00		32,40	36,00	26,58
12	куриное филе	35,00	121,60		38,00	91,20		78,00		136,00	45,00		50,98
13	рыба - филе	58,00					120,00	40,00				81,60	24,16
14	молоко	300,00	75,00	100,00	23,1	90,00	84,20	75,00	153,75	90,00	69,00	33,75	79,37
15	кисломолочные продукты	150,00					300,00			150,00		150,00	60,00
16	творог	50,00			100,00								10,00
17	сыр	9,80		12,00		12,00			12,00	12,00	12,00		6,00
18	сметана	10,00		10,00		10,00				10,00			3,00
19	масло сливочное	30,00	13,78	7,33	15,83	1,80	28,44	15,40	11,92	13,00	8,42	13,25	12,90
20	масло растительное	15,00	26,58	8,00	10,00	22,30	5,87	19,20	12,73	20,00	18,12	20,02	16,28
21	яйцо	53,00	2,00		2,50		0,67					4,50	0,97
22	сахар	40,00	17,00	34,33	33,67	9,10	35,00	15,00	35,33	23,00	25,00	31,00	25,84
23	кондитерские изделия	10,00			37,50								3,75
24	чай	1,00	1,00	0,50	0,50		1,00	1,00	1,00			1,00	0,60
25	какао	1,20				1,50				1,50	1,50		0,45

